

Không khí lạnh tăng cường, Bắc Bộ rét đậm rét hại: Ngành y tế cảnh báo nguy cơ sức khỏe

18:38 02/01/2026

Theo Trung tâm Dự báo Khí tượng thủy văn quốc gia, đêm 2 và ngày 3/1, không khí lạnh tiếp tục ảnh hưởng đến thời tiết trên cả nước, khiến Bắc Bộ rét đậm, có nơi rét hại; Trung và Nam Bộ có mưa rải rác, ngày nắng. Trước diễn biến rét sâu, ngành Y tế cảnh báo nguy cơ gia tăng các biến cố sức khỏe nghiêm trọng, đặc biệt đối với những nhóm đối tượng dễ bị tổn thương.

Bắc Bộ rét đậm, vùng núi cao có nguy cơ băng giá

Tại Hà Nội, thời tiết nhiều mây, không mưa, gió Đông Bắc cấp 2-3. Nhiệt độ thấp nhất 13-15 độ C, cao nhất 17-20 độ C, trời rét. Khu vực Tây Bắc Bộ và Đông Bắc Bộ nhiều mây, có mưa vài nơi, gió Đông Bắc phổ biến cấp 3, vùng ven biển cấp 4-5, có nơi giật cấp 6. Trời rét, vùng núi rét đậm, có nơi rét hại; vùng núi cao cần đề phòng xảy ra băng giá. Nhiệt độ thấp nhất phổ biến từ 12-16 độ C, vùng núi có nơi dưới 9 độ C.



Rét đậm bao trùm Bắc Bộ, vùng núi dễ phòng băng giá

Từ Thanh Hóa đến Huế, trời nhiều mây; phía Bắc có mưa vài nơi, phía Nam có mưa, mưa rào và dông, cục bộ mưa vừa, mưa to. Gió Bắc đến Tây Bắc cấp 2-3, ven biển cấp 4-5, có nơi giật cấp 6. Phía Bắc trời rét, phía Nam trời lạnh. Duyên hải Nam Trung Bộ phía Bắc có mưa, mưa rào và dông; phía Nam ngày nắng. Tây Nguyên và Nam Bộ có mây, đêm mưa vài nơi, ngày nắng.

Từ ngày 3-4/1, Bắc Bộ tiếp tục có mưa vài nơi, trời rét, vùng núi rét đậm, có nơi rét hại. Nhiệt độ thấp nhất tại Bắc Bộ phổ biến 12-15 độ C, vùng núi 9-12 độ C, vùng núi cao có nơi dưới 8 độ C.

Rét đậm làm gia tăng nguy cơ biến cố sức khỏe

Trong bối cảnh rét đậm, rét hại kéo dài, ngành Y tế cảnh báo nguy cơ gia tăng các biến cố sức khỏe nghiêm trọng, đặc biệt ở những nhóm đối tượng dễ bị tổn thương. Người cao tuổi là nhóm chịu ảnh hưởng rõ rệt nhất do khả năng điều hòa thân nhiệt suy giảm, trong khi các bệnh mạn tính như tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường dễ diễn biến nặng hơn khi nhiệt độ xuống thấp. Trời lạnh làm co mạch, tăng gánh cho tim, dễ dẫn đến đột quỵ hoặc nhồi máu cơ tim, nhất là vào sáng sớm và ban đêm.

Trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ sơ sinh và trẻ dưới 5 tuổi, cũng có nguy cơ cao do hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, dễ bị hạ thân nhiệt và nhiễm trùng đường hô hấp.

Các bệnh như viêm tiểu phế quản, viêm phổi, cúm mùa có xu hướng gia tăng trong những đợt rét sâu.

Người có bệnh nền tim mạch, hô hấp, chuyển hóa; phụ nữ mang thai; người lao động ngoài trời và người vô gia cư là những nhóm cần được theo dõi, hỗ trợ kịp thời. Thời tiết lạnh kéo dài làm tăng nguy cơ hạ thân nhiệt, tê cóng, suy hô hấp và tai nạn lao động.

Trước tình hình này, các chuyên gia y tế khuyến cáo người dân chủ động giữ ấm cơ thể, hạn chế ra ngoài vào sáng sớm và ban đêm, sử dụng thuốc điều trị bệnh mạn tính đều đặn và đi khám ngay khi xuất hiện các dấu hiệu bất thường. Việc quan tâm, chăm sóc và hỗ trợ kịp thời cho các nhóm đối tượng dễ tổn thương được xác định là yếu tố then chốt nhằm giảm thiểu các biến cố y tế trong mùa lạnh.

Thiên Trường